

Башня, колонна	Космонавт №2	Духовный чин	Модель Рено	Короткая причёска
Громкое восклицание	Васко да ...	"... царя Соломона"	"Дождевое озерко"	Мастер, спец
Костюм гимнастов	Цветок, шипы	Безудержная пьянка	Плавсредство	И байдарка, и каное
Мученическая гора (религ.)	Наблюдение проверка	Анти-верх	Запарен. эталон простоты	Масонская ...
Подружка павлина	Орнит. статус нанду	Рабочее место Марата Сафина	Др.-греч. баснописец	Пушной зверек
Болезнь человека	Содержится в прир. газе	Оптич. прибор кобры	День перед праздником	Бактерия в форме палочки
Секс по собачьи	Кровь, сосуд	Обязанность	... да гладь	Пастух отары
Кровь, сосуд	Средство передвижения	Индейцы	Автомобильная калоша	Пробельный материал
Охотн. сумка	Льстивый угольник	... им. В.Л. Дурова	Шаль-покрывало	Благородный газ
Преклонение, почитание	Кислород	... Брегадзе		

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как ухаживать за кожей летом



Чтобы не омрачить себе наше короткое лето и не испортить долгожданный отпуск, в жаркое время надо использовать специальный косметический уход. Рассказываем о его особенностях, связанных с основными проблемами, угрожающими коже.

Лето – прекрасное время, чтобы напитаться энергией и вдохновением. Но именно в этот период наша кожа подвергается воздействию агрессивных факторов – ультрафиолета и горячего ветра, сухого воздуха и пыли, хлорированной и морской воды, отчего может стать сухой, обезвоженной, проблемной. Солнце также провоцирует морщины и пигментацию.

Есть три кита
Летом столь многое хочется успеть сделать, испытать, посмотреть, что на себя времени почти не остаётся. А ведь в тёплый сезон косметический домашний уход крайне важен. Его главные этапы: очищение кожи, нанесение тоника, а сразу после крема-флюида лёгкой текстуры либо сыворотки.

Очищение, увлажнение и питание – три кита ухода. Но летом первые два пункта наиболее актуальны. Однако окончательный формат определяется в зависимости от типа кожи. Например, жирная и комбинированная при высоких температурах становится ещё жирнее. Для ухода за ней требуется особенно качественное очищение, способствующее снижению выработки кожного сала, а также глубокое увлажнение. Сухой коже без увлажнения тем более не обойтись.

Но едва ли не самое важное летом – защитить кожу любого типа от ультрафиолета, поскольку его активное воздействие ускоряет процесс старения. Даже однократное пребывание на пляже приостанавливает синтез коллагена и эластина на 48–72 часа, вследствие чего появляются морщины и сухость кожи. Кроме того, пренебрегая косметикой с SPF-фильтрами, мы повышаем риск возникновения рака кожи. Поэтому

в период активного солнца такие средства обязательны. Наносить их следует и на губы, кожа которых обгорает и сохнет быстрее всего.

Ревизия косметики
Для умывания летом подойдут пенящиеся средства (пенки, крем-гели), содержащие кислоты, которые способствуют более эффективному очищению кожи.

Вместо жирных и питательных кремов, которыми вы пользовались в холода, используйте кремы-флюиды, которые быстро впитываются, имеют лёгкую текстуру и не закупоривают поры. Сегодня есть много комбинированных уходовых средств, которые содержат питательные и увлажняющие компоненты (например, гиалуроновая кислота, пептиды и т. д.), а также SPF-защиту. Благодаря им не придётся наносить уходовые средства слоями.

Хороши и SPF-спреи, используемые поверх макияжа. На солнце их разбрызгивают на лицо каждые 2 часа, обновляя защитную невидимую вуаль. В отличие от кремов, спреи не забивают поры и не создают на коже эффекта «белых пятен».

Сыворотка для лица летом обязательно должна содержать такие компоненты, как витамин С (оказывает антиоксидантную защиту от солнечного излучения) и ниацинамид (предотвращает появление пигментных пятен). Любителям позагорать в качестве постухода стоит применять гель на основе алоэ вера. Он увлажняет, глубоко питает кожу, наполняет её антиоксидантами и создаёт защитный барьер после принятия солнечных ванн.

Жара и жир
Главные проблемы лета – повышенная жирность кожи (на жаре сальные железы активизируются) и гиперпигментация. У 80% населения России тип кожи именно такой – комбинированный со склонностью к повышенной жирности. Самое важное в борьбе с этим дефектом – умывание. Гели и пенки наиболее эффективно удаляют с жирной и комбинированной кожи блеск.

Также в домашнем уходе надо обязательно использовать крем-серегулятор, который снижает выработку кожного сала. Его наносят 1–2 раза в день в зависимости от назначения дерматолога.

Полезным будет использование лёгких кремов-гелей и средств, не провоцирующих повышенную жирность кожи. Иногда можно наносить сыворотку, но не закрывать её кремом, если кожа жирная и пористая. Проблемную кожу можно поддерживать изнутри. Научно доказано, что цинк пиколинат снижает выработку кожного сала, однако принимать его надо с осторожностью, не более одного месяца, так как со временем цинк начинает вымываться из организма важным для иммунитета селен.

Не запятнав себя
Специалисты не советуют использовать народные средства для лечения пигментации, а также применять профессиональные средства самостоятельно. Иначе можно получить обратный эффект: на лице появятся ожоги от кислот и ретинола, что усугубит ситуацию. Но для профилактики в домашний уход обязательно надо добавить противопигментные сыворотки и кремы с высоким содержанием солнцезащитного фактора.

При появлении тёмных пятен на лице или на теле лучше не экспериментировать, а сразу обратиться к врачу-косметологу, который определит подходящий домашний уход или назначит профессиональные процедуры, например фототерапию, постепенно удаляющую пигмент из кожи. В паре с ней хорошо работает биоревитализация препаратом мезоксантин, который не только увлажняет кожу, но и содержит пептиды, избавляющие от пигментации. Такое сочетание позволит получить стойкий пролонгированный эффект.

Важно
Летом лучше отказаться от профессиональных и домашних пилингов, средств с высоким содержанием кислот (гликолевой, салициловой и др.) и ретинола в повышенной концентрации (0,5–1%) – они способствуют гиперпигментации кожи. И, конечно, нельзя использовать химические пилинги, если они не всепогодные. Если же убрать из ухода такие средства нельзя, применять их надо аккуратно и в небольшом количестве, а днём не забывать про санскрины SPF 50.

Ответы: Столл. Титов. Дьяк. Углол. Култ. Озон. Навн. Глгаш. Авто. Плед. Вьон. Шпо. Неон. Инки. Шин. Шпо. Баццлла. Аорта. Долг. Тиль. Очки. Ваба. Чабан. Озон. Ент. Напацит. Этат. Низ. Воянка. Страсс. Корт. Пава. Роза. Угар. Контроль. Факс. Лодка. Рена. Ложа. Джек. Альт. Плот. Голгофа. Лужа. Трико. Гама. Копи. Клио. Ежик. Возглас. Лока. Ответы: Столл. Титов. Дьяк.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Неделя несёт некоторые благоприятные возможности, но также и скрытые провокации. Первая тенденция, которая может содержать подвох, касается вероятности неправильно понять ситуацию, быть неправильно понятым. По этой причине вы можете не воспользоваться неким шансом и не извлечь из ситуации всей выгоды, которая была возможна.

ТЕЛЕЦ

Неделя благоприятная, но несёт вероятность ошибок, связанных с использованием материальных ресурсов, а также опасность неприятностей у кого-то из партнеров. Также со стороны ключевых фигур, с которыми вы ведёте дела или с которыми вас связывает взаимная ответственность, можно ожидать неадекватного поведения.

БЛИЗНЕЦЫ

Неделя благоприятна для преследования своих интересов, а также для развития способностей и повышения уровня мастерства в делах, которые вас сейчас интересуют. Также это время хорошо подходит для укрепления финансового положения в целом и для любых дел, связанных с бумагами. Тем не менее у этого времени есть и свои минусы.

РАК

Неделя благоприятна в целом. В работе, а также отношениях с людьми идет много хороших влияний, так что в целом все должно получаться. Минус недели в том, что она несёт мало подходящих интервалов времени для важных действий. Поэтому к выбору времени нужно отнестись более тщательно, и период больше подходит для укрепления уже начатого, а не для совсем новых начинаний.

ЛЕВ

Неделя очень благоприятная для всего, что связано с делами и возможностью самореализации. Но, как это часто бывает в таких случаях, на фоне успехов могут пострадать отношения с людьми. Вам нужно тестировать ситуацию на предмет собственной незаинтересованности в построении равноправного диалога с друзьями и стараться не ущемлять самодлюбие или права тех, с кем вы имеете дело.

ДЕВА

Неделя достаточно благоприятная, хотя и имеет свои минусы. Среди проблематичных сфер можно отметить те, которые связаны с вмешательством в ваши отношения с важными людьми третьих лиц. Нужно взять себе

за правило не спешить реагировать на провокации со стороны людей, которые для вас не очень важны.

ВЕСЫ

Неделя благоприятная в деловом плане и трудная в плане отношений с людьми. Ключевые партнеры, как личные, так и деловые, могут вести себя непредсказуемо или несговорчиво, и это может мешать вашим делам или портить настроение. Тем не менее со стороны людей, которых вы хорошо знаете и которые не втянуты в ваши дела слишком сильно, обеспечена поддержка.

СКОРПИОН

Неделя благоприятная для дел, но плохая для отношений с людьми. Плюс, разве что, в том, что проблемы в общении с важными партнерами, как личными, так и деловыми, могут по большей части возникать по вашей инициативе. Вы можете быть чем-то недовольны, зачастую потому что партнеры не оправдывают ваши ожидания и ведут себя не так, как вам хотелось бы.

СТРЕЛЕЦ

Неделя благоприятна во всем, кроме отношений с партнерами, как личными, так и деловыми. Лучше всего, если вы будете действовать самостоятельно, а в случае необходимости опираться на помощь тех, кто не вмешан в ваши дела и с кем у вас нет совместной взаимной ответственности.

КОЗЕРОГ

Неделя может быть довольно результативной, хотя можно ожидать и некоторых сложностей, которые придется преодолевать. Плюсом является то, что многое будет зависеть от вашего поведения и состояния. Следует избегать затевать ссоры с людьми, с которыми вам на самом деле нечего делить.

ВОДОЛЕЙ

Неделя довольно неплохая в плане дел, но в отношениях с людьми, как в личном, так и в деловом плане, ситуация может развиваться менее однозначно. У вас могут появиться новые знакомые, от которых, особенно в первой половине недели, можно ожидать интересных предложений.

РЫБЫ

Неделя несёт сразу несколько опасных влияний, которые могут вылиться в проблемы. Могут иметь место сложности в общении с людьми, и это может коснуться как личных отношений, так и деловых. Ситуация может частично усугубляться тем, что в ней может присутствовать вмешательство третьих лиц.

Прогноз погоды с 4 по 10 августа

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
4.08	+30	+16	6	
5.08	+29	+16	8	дождь
6.08	+27	+17	10	дождь
7.08	+30	+16	11	дождь
8.08	+30	+15	5	
9.08	+31	+17	6	дождь
10.08	+28	+18	6	

КУРС ВАЛЮТ на 2 августа

	покупка	продажа
USD	442	448
EUR	485,24	491,24
RUB	4,76	4,93

АНЕКДОТЫ

Собеседование при приёме на работу в полицию:
- Можете перечислить свои недостатки?
- Нну...иногда я бываю не очень сообразительным...
- Хорошо, вы приняты!
- Куда?

Учительница спрашивает:
— Вочка, вот смотри, если я говорю: «Я была богатой», — это прошедшее время. А если я говорю: «Я красивая», — что это?
— Фантазия, Марь Иванна.

Сидели в ресторане англичанин, француз и русский. Всем подали чай. Англичанин начал размешивать ложечкой сахар.
- Дзынь! - ударилась нечаянно ложечка о стенку стакана.
- Извините! - поспешил сказать англичанин.
- Дзынь! - ударилась ложечка у француз.
- Извините, - сказал тот.
Русский:
- Тысяча извинений! - дзынь, дзынь, дзынь...

Жена приходит домой и говорит мужу:
— Дорогой, доктор сказал, что мне, чтобы окончательно вылечиться, нужно провести месяц на море, месяц в горах и месяц в деревне. Куда мы с тобой отправимся в первую очередь?
— К другому доктору.